

学会快乐

Plaidoyer
Pour
le
Bonheur

[法] 马修·理查德 著
(Matthieu Ricard)
赵宏 译

H A P P I N E S S

快乐，是可以练习的。
向“全世界最快乐的人”学习快乐！

融合哲学、科学、佛学，
提供通往真正幸福的完整路径。

哈佛幸福课推荐书目

诚挚
推荐

诺贝尔奖获得者
丹尼尔·卡尼曼

认知行为疗法创始人
阿伦·贝克

正念减压疗法创始人
乔·卡巴金

情商之父
丹尼尔·戈尔曼



机械工业出版社
China Machine Press

Plaidoyer
Pour
le
Bonheur

学会 快乐

[法] 马修·理查德 著
(Matthieu Ricard)
赵宏 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

学会快乐 / (法) 马修·理查德 (Matthieu Ricard) 著; 赵宏译. —北京: 机械工业出版社, 2018.2 (2018.4 重印)

书名原文: Plaidoyer Pour le Bonheur (Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill)

ISBN 978-7-111-58985-3

I. 学… II. ①马… ②赵… III. 快乐—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 010131 号

本书版权登记号: 图字 01-2015-2562

Matthieu Ricard. Plaidoyer Pour le Bonheur.

Copyright © Nil Editions 2003 for the translation of the book.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2018 by China Machine Press.

This edition arranged with Nil Editions through Peony Literary Agency Limited. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Nil Editions 通过 Peony Literary Agency Limited 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

学会快乐

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧琬

责任校对: 殷虹

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2018 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 170mm×242mm 1/16

印张: 14.5

书号: ISBN 978-7-111-58985-3

定价: 59.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



赞誉

本书作者理查德是一个独特而卓越的人，自由地行走于西方科学文化和藏传佛教的诗意与智慧之间。理查德正确地选择了自己的道路，他引人入胜的经历完美地阐释了本书的主旨：快乐不受外物的控制，而源于对自己内心的掌控。本书是非常明智的选择。

——丹尼尔·卡尼曼 (Daniel Kahneman),
普林斯顿大学教授，2002 年诺贝尔经济学奖获得者

想从一本书中找到快乐，很难。如果一本书可以使你的人生和心境发生翻天覆地的变化，让你向着充满力量的快乐彼岸进发，那就是这本了。

——乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn),
《恢复理智》(Coming to Our Senses) 作者

马修·理查德给了我们一把钥匙，帮助我们打开心室中的宁静和淡然。他娓娓道来，向我们展示了“我执”如何影响我们的欲求、思想和感受，阻碍我们通向自由之路。本书发人深省，值得一读。

——阿伦·贝克 (Aaron Beck)，医学博士，
《认知疗法和情感障碍》(*Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*) 作者

理查德以清晰晓畅的方式分享了他独到的见解，提出了实用的方法，帮助我们认知自我、理解世界。

——保罗·艾克曼 (Paul Ekman) 博士，
《心理学家的面相术》(*Emotions Revealed*) 作者

马修·理查德集哲学家和科学家于一身，他的新作《学会快乐》对“快乐”这一主题作了缜密有力的分析。他让我们明白：改变自己即是改变世界。

——乔治·索罗斯 (George Soros)

快乐不会从天而降。它不是好运带来的礼物，也不会随厄运的到来而消失殆尽。快乐从不会一夜之间来临，我们必须日复一日，坚持不懈地努力，才能学会快乐。快乐取决于自身，只有改变自己，才能获得真正的快乐。

卢卡·卡瓦利-斯福扎和弗朗西斯科·卡瓦利-斯福扎
(Luca & Francesco Cavalli-Sforza)

推荐序 1

寻找快乐

2004 年年初，在马修的安排之下，我到尼泊尔喜马拉雅山中写我的《赖声川的创意学》。在那幽静的地方，面对壮丽的喜马拉雅山，我在一间小屋中写作。20 米之外，马修在另一间小屋中禅修。每天中午，我们坐在旁边的草坪上，吃人家送来装在便当盒中的简单素餐，聊天、看山。到了傍晚，因为马修过午不食，我们一起坐在他小屋的屋檐下，喝一碗简单的汤或茶，看远山淡淡的如云雾般消散，看脚下的山谷渐渐阴暗消失。那是黄金时间，我们坐着，没有说话聊天的压力，就是坐着。有时，坐到天已经黑很久，寒风也早已吹很久，才觉得暗了、冷了，回自己的屋吧。

马修跟我说，那是他忙碌生活中最享受的时刻，他努力在一年中至少抽一两个月时间到那山上，在那屋檐下，坐着，坐着。

那次马修跟我说，他写的一本关于“快乐”的书在法国

出版了，引发了广泛的讨论，甚至争议。尤其是那些厌恶“快乐”一词，且认定人生目标是受苦的法国知识分子。在这之前的几年，马修已经向我透露，他正参与一些重要的科学实验，充当脑神经科学家的“白鼠”，让科学家测试他的大脑在禅定时的状态。后来，我有机会认识到其中几位科学家，了解他们在用客观实验的方式寻找“快乐”的定义，并了解“快乐”是否有可能通过训练培养出来。

后来实验的成果在美国举办的一次大型脑神经科学会议中，被 800 位脑神经科学家共同认定：快乐是一种可以被训练的技巧，而且这项技巧是可以学习的！不久之后，国际媒体开始大篇幅报道这些实验结果。马修跟我说，那次会议的结论可能是人类的某种转折点，因为世界将对“快乐”产生一种新看法，人类将用许多新的工具来面对这越来越不快乐的世界。

如今，国际媒体已经半讽刺、半尊敬地宣称马修是“全世界最快乐的人”。讽刺正是因为本书中所提到的，现代文明对“快乐”本身已经没有可靠的定义了；尊敬是因为在确实经过长期严格的脑神经科学实验后，马修的快乐才被认定，有数据为证。

马修是我生命中重要的灵感来源。他的生活非常忙碌，从事慈善募款及建设工程（他每年固定在四川、青海藏族自治区建造新的医疗诊所、学校，修筑桥梁，并亲自指导工作），还要出新书、开摄影展（他也是著名的摄影家），并且参加宣传活动、发表会，还要参与科学实验等。仔细想想，这么多事情，没有一件是为自己，我却从来没有看过他烦躁或不安。或许，这就是他快乐真正的秘诀。

读到马修的书时，我感到丰富与满足，真是完全符合马修书中所定义的真正“快乐”。愿这本珍贵的书，也能为你打开真实快乐的门！

赖声川，知名戏剧家、畅销书《赖声川的创意学》的作者



推荐序 2

初次见到马修·理查德，是在尼泊尔加德满都的雪谦寺（Shechen Monastery），当时他正蜷在后屋的电脑前，指导一群僧侣，将刻印在传统矩形木版上的藏传佛教经文，一字一句地用特殊的藏文字体录入电脑。

一摞摞发黄的手工纸和手雕的佛经封面，变成数字化的形式，存储在手掌大的空间里。以往只能在西藏深山里隐秘幽闭的寺院中才能找到的经文，今天只要上网即可获得，藏传佛教进入了数字化的时代。藏传佛教的远古智慧向现代存储方式的转变，马修功不可没。

马修是这项任务的最佳人选。他受过最好的现代教育，曾在享有盛誉的巴斯德研究所（Pasteur Institute）求学，师从一位诺贝尔奖得主，获得生物学博士学位。如今他出家为僧，在喜马拉雅山区居住了25个年头，亲炙许多藏传佛教的伟大上师。

最近，我与马修在心智与生命研究所（Mind and Life Institute）共事。这是一个致力于科学家与佛学家对话的研究机构。相关研究虽然仍在进行，但已经有了重大的发现。目前的研究表明，禅定能重塑大脑，刺激中枢皮层，使人产生愉悦和悲悯之心。

马修是这一领域的权威，他与威斯康星大学麦迪逊分校情绪神经科学实验室的主任理查德·戴维森（Richard Davidson）教授合作，进行了一系列针对高阶禅定者的大脑测试。马修是这一研究的关键人物：他既是实验方案的主要制定者，也是首位被试。

实验采用磁共振成像设备（MRI）。这种诊断设备利用强大的磁场，对人体进行扫描，而后形成大脑或人体其他内部组织的精确图像。被试或病人必须躺在这个怪兽般的机器之中，对于常人，这种被围困的体验是种煎熬，有些人甚至感到惊慌失措。第一次实验进行了三个多小时，马修忍受着磁共振成像设备的嗡嗡巨响，完成了几种不同形式的禅定：专注、观想和慈悲的禅定。

我们熬过了这三个多小时，实验一结束就冲进磁共振室，急切地想看看马修的状态。但是，我们的忧虑是多余的，马修不仅挺过了如此折磨，还面带微笑地出现在我们面前，评价道：“这就相当于一次短暂的闭关（retreat）！”

马修异于常人的反应，表明了他特殊的思想状态：以平和喜乐的态度面对生活的起起伏伏，他的生活必然充满欢喜。

精神分析专家卡尔·荣格（Carl Jung）在著作中描述过传奇的“诺斯替教派传教人”（Gnostic intermediary）^①：这样的人拥有通达神秘智慧的能力，能走进人类灵魂深处，将内在的力量传授给众人。马修就是这种能传授神秘智慧的人。

① 即能通达神秘智慧并加以传授的人。——译者注

长期修炼使马修性情温和，他还智慧静默、才思敏捷。在心智与生命研究所召开的座谈会上，马修往往从佛学的角度侃侃而谈，将信仰和科学融会贯通，论述如行云流水，好似信手拈来。

马修的《学会快乐》一书，展现出他在科学和哲学领域的深厚功底，以及对佛教传统的自如运用，将科学、哲学和佛学的思想资源融合得天衣无缝。书中的洞见既鼓舞人心，又切实可行。马修对快乐的观点颠覆了我们日常的理解，他主张知足胜过享乐，利人胜过利己，论证坚实有力，令人信服。此外，马修还在书中具体指导人们修炼自己，以获得快乐的能力。

另一方面，《学会快乐》告诉我们，修行没有捷径。马修清楚地指出，修心需要持续不断的努力。故此，他从众生苦乐背后的深层机制入手，阐释了心灵运作的方式，以及应对困难情绪的方法。本书的洞见是一幅通往彼岸世界的路径图，引导我们不断修行，抵达真正的快乐。

初见马修几天后，我和妻子再次在加德满都机场遇见了他。延误的航班遥遥无期，但是因为和马修在一起，等待飞机的几个小时却像几分钟那样一晃而过。马修是一颗恒星，我则是被他吸引的行星，在他的轨道上快乐地运行。毫无疑问，马修是这世上最快乐的人之一。快乐能感染人，希望读者能从本书中寻得快乐。

丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman)

于加利福尼亚州门多西诺

2005年10月



引言

清晨，静坐于小小静室（hermitage）门前的草地上，巍峨的喜马拉雅山脉绵延数百里，沐浴在熹微的阳光中，美景尽收眼底。静谧的风景和内心的平和自然交融在一起。遥想 35 年前，我在巴斯德研究所研究慢性大肠杆菌的细胞分裂和基因图谱，一路行来，人生经历了巨变。

常人看来，这种巨变难以想象。我已然出离西方世界了吗？“出离”（renunciation）一词在佛教中的意蕴，和一般人的理解大不相同。“出离”不是放弃美好事物，若是那样，这种行为该是多么愚蠢！“出离”意味着自我从不满中解脱，坚定地追求真正重要的东西。“出离”即寻求自由和意义：摆脱心惑和“我执”以得自由，凭借慧见和慈爱以得意义。

20 岁时，我已明白自己不想过没有意义的生活，却不明白有意义的生活到底是什么样的。少年时代，我活得有滋有味。至今还清晰地记得 16 岁那年，我和一个记者朋友与俄国

音乐家伊戈尔·斯特拉文斯基 (Igor Stravinsky) 共进午餐的情景。斯特拉文斯基侃侃而谈，我则非常兴奋，被他睿智的话语迷倒了。他还在作品《阿贡》(Agon) 的曲谱上为我亲笔签名：“致马修，我个人非常喜欢的作品——《阿贡》。”《阿贡》虽然小众，我却尤其喜欢。

我父母都是知识分子，朋友之中不乏有趣之人，我也因此觅得几位知音。我母亲雅娜·勒图穆兰 (Yahne Le Toumelin) 是著名画家。她活泼、诗意、热情，后来皈依了佛门。母亲与当时很多超现实主义和现代艺术领域的大家交好，如法国超现实主义创始人安德烈·布勒东 (André Breton)、超现实主义艺术家莉奥诺拉·卡林顿 (Leonora Carrington)、法国现代舞蹈家莫里斯·贝嘉 (Maurice Béjart)，为他们画了大量戏剧布景。我父亲笔名让-弗朗索瓦·勒维尔 (Jean-François Revel)，是法国知识界的核心人物之一，经常宴请当时著名的思想家和重要人物，比如著名电影人路易斯·布努埃尔 (Luis Buñuel)、悲观哲学家伊曼纽尔·齐奥朗 (Emmanuel Cioran)，将葡萄牙从法西斯的铁蹄下解放出来的马里奥·苏亚雷斯 (Mario Soares) 以及被誉为“世纪之眼”的摄影家亨利·卡蒂埃-布列松 (Henri Cartier-Bresson) 等。

1967年，我来到巴斯德研究所，成为一名年轻的研究人员，在诺贝尔医学奖得主弗朗索瓦·雅各布 (François Jacob) 的实验室研究细胞遗传学，和当时分子生物学领域的许多大家共事，例如每天都会在图书馆一角的公共餐桌上共进午餐的雅克·莫诺 (Jacques Monod) 和安德烈·利沃夫 (André Lwoff)，还有来自世界各地的科学家们。弗朗索瓦·雅各布只有两名博士生，他曾向我们一个共同的朋友吐露，录取我不仅是因为我大学时代成绩出众，还因为他听说我计划做一台羽管键琴 (harpsichord)^①。我未能实现造琴的梦想，但这个计划却为我在人人垂涎的实验室，赢得一席之地。

我还喜欢天文学、滑雪、航海、鸟类生态学。20岁时，我出版了一本

① 钢琴出现之前的早期拨弦乐器，形似钢琴。——译者注

关于动物迁徙的书。¹ 我有个朋友专门从事野生动物摄影，我就跟他学拍照。我在索洛涅沼泽（Sologne marshes）和大西洋沿岸的沙滩上度过好多周末，追拍鸛（grebes）和野鹅。冬天，我去阿尔卑斯山登山；夏天，我和舅父雅克-伊夫·勒图穆兰（Jacques-Yves Le Moumelin）的朋友们去海上探险。第二次世界大战不久之后，舅父就驾着一条9米多长的帆船，独自完成了环球航行。当时能完成这样壮举的人，举世也没几个。他把我引荐给各种非同寻常的人，有冒险家、探险家、神秘学家、占星学家、玄学家等。一次我和舅父去巴黎拜访他的朋友，却在那人工作室的门上发现了一张纸条：“抱歉没等到你！我出发了，徒步去非洲历史名城廷巴克图（Timbuktu）。”

我的生活虽然丰富多彩，但缺少一些本质的东西。1972年，26岁的我厌倦了巴黎的生活，决定搬到喜马拉雅山下的印度大吉岭，在一位藏传佛教大师的指导下学习佛法。

我是怎么走到这一步的呢？和我交往的人都非常出色，各有天赋。我可以把他们作为奋斗的目标和成长的榜样，比如，像加拿大钢琴演奏家格伦·古尔德（Glenn Gould）一样，弹得一手好琴；像国际象棋神童鲍比·菲舍尔（Bobby Fisher）一样，棋艺精湛；或者像法国现代派诗人波德莱尔（Baudelaire）那样富有诗情。但是在我内心深处，从来都没有真正渴望“成为”他们那样的人。他们虽然才华横溢，有出众的艺术天赋、科学头脑和聪明才智，但是在利他、坦诚、信念、快乐这些方面，和平常人并无二致。

少年时代的阅读使我了解了马丁·路德·金（Martin Luther King Jr.）和莫罕达斯·甘地（Mohandas Gandhi）这样的伟人。他们单纯凭借人格的魅力，就能鼓舞别人，改变人们生活的方式。我不可能拜会苏格拉底，无法聆听柏拉图的雄辩，也不能栖坐于圣·方济各（Saint Francis）的脚下听其祷告。可是突然之间，20多位和这些西方圣人同样伟大的大师出现在我的眼前。很快，我就决定动身去印度面见上师。

如何描述我与甘珠尔仁波切（Kangyur Rinpoche）的初遇呢？1967

年6月，在距大吉岭几千米以外的一个小木屋里，我初次见到他。他正背对窗口，安详地坐在窗前。窗外7300多米的喜马拉雅山雄壮巍峨，云雾缭绕其间。甘珠尔仁波切浑身散发着内在的美善，语言已经无法描述这种深沉、平和与慈悲。整整三周，我与他相对而坐，开始学习静心禅定。那时我还是门外汉，所谓禅定，就是简单地集中心思，努力穿过自己思绪的屏障，看到更远的地方。

回到巴斯德研究所的头一年，我才意识到和甘珠尔仁波切的会面多么重要——我找到了激励自己一生的目标，明确了生命的方向和意义所在。1967～1972年这几年间，每年夏季我都来到大吉岭，把欧洲的生活抛却得一干二净。即便是留在巴斯德研究所的时光，我的思绪也总能飞到喜马拉雅山。甘珠尔仁波切师父劝导我完成博士学业，故此我也并不心急，待到1972年才决定迁居大吉岭。大吉岭是藏传佛教的圣地，是我心之所向的居所。对我来说，迁居的决定毫不艰难，而且我也从未后悔。

我突然中断极具前途的事业，父亲感到失望至极。他是坚定的无神论者，曾评价佛教道：“我并无反对佛教之意，佛教直接纯粹的方式不同于其他宗教，赢得了一些西方哲学家的炙热青睐”。²虽然如此，他也从来都没太把佛教当回事儿。我迁居之后，父亲曾亲往大吉岭和不丹看我，但总的说来，与父亲经年见面甚少。虽然不常相见，但我和父亲依然亲近。他曾对记者说：“印度洋季风带来的风雨，是我们父子间唯一的障碍。”

佛法从不要求人盲目信仰，它是研究心智的学问，内涵丰富且高效实用。佛教也是利他的生活艺术，是意蕴深邃的哲学，更是引发内心变革的灵魂修炼。我以为，科学即是以经验的方式追求真理。过去35年间，我未曾发现佛法和科学有任何相悖之处。求佛的路上，我遇见始终欢喜快乐的人。他们的快乐已非寻常的情感，既饱含个人对现实和心智本质的慧见，也充满对外在世界的仁慈。同时我也发现，即使有些人天生比其他人快乐，但是天生的快乐仍旧脆弱不堪、支离破碎。恒久的快乐是一种技能，需要不断发展

心智，培育品格，修炼宁静心（inner peace）、正念（mindfulness）与无私的爱。

我在大吉岭找到了圆满生活的一切要素：深刻审慎的思想和言行睿智的榜样。若这些师父们只口头宣扬佛法，自己却不能身体力行，就不可能有这么多追随者从世界各地聚拢而来。师父们就是佛法的践行者。

我跟随甘珠尔仁波切在大吉岭学习了7年，直至1975年师父圆寂。随后，我住到寺院上方一间小小的静室中继续修行。我开始学习藏语（如今藏语已成为我的日常语言），就在此时，遇到了第二位师父——顶果钦哲仁波切（Dilgo Khyentse Rinpoche），追随他在不丹和印度度过了难忘的13年。顶果钦哲仁波切是藏传佛教有名的大师，上至不丹国王，下至普通民众，都对他尊崇有加。顶果钦哲仁波切的心路旅程，引领他汲取广博浩瀚的知识，每个见到他的人，都能感受到他的仁慈、智慧和慈悲。前来会见顶果钦哲仁波切，与之共同修习的大师和弟子源源不断。故此，我将藏经译成西文时，便有机会请教这些造诣精深的法师，弄清经文含义。

无论在印度还是不丹，我的生活都极其简朴。没有广播，少闻时事，每隔几个月收到几封信件。1979年，顶果钦哲仁波切着手在尼泊尔修建雪谦寺，一些艺术家、学者、禅定者、慈善家纷纷慕名而来。1991年师父圆寂之后，我偶尔回雪谦寺住上一段。此时师父的孙子已是寺里的住持，我帮他料理一些事务，完成师父的遗愿。

一天，我接到一个法国的电话，问我是否愿意出版一本和父亲的对话集。当时我并没有当回事，随口回复道：“我都行，问下我父亲的意见就好。”我觉得信仰无神论的父亲不可能同意跟佛教僧侣出书，就算是自己的儿子也不行。可是我错了。这个出版商约了父亲共进午餐，席间一连提出几个选题，父亲都拒绝了，一心专注餐桌上的美食。到了吃甜点的时候，出版商抛出了和我一起做本对话集的选题。父亲愣住了，静默几秒后，他说：“这个选题我无法拒绝。”我隐姓埋名的清净生活至此终结。

得知父亲的决定，我有些担忧。父亲论辩的水平是出了名的，只要他认为错误的东西，就一定会毫不客气地批得体无完肤，这回恐怕要轮到我了。幸好这次我是东道主。父亲到尼泊尔后，我们在加德满都河谷边浓密森林的旅馆里住了十天，每天早晨谈话录音一个半小时，下午一个小时。剩下的时间我们都在林间散步闲谈。大概来尼泊尔之前，父亲也有些犹疑，这样的对话是否真正有价值。故此第一天录音结束后，他立即传真给出版商尼克·拉特埃（Nicole Lattès）汇报了情况：“一切进展顺利。”我把所有想得到的话题全都罗列出来，父亲第一眼看到便惊叹道：“两千多年来哲学家们争论的所有问题，都在这儿了！”虽然话题很多，我们还是展开了辩论。一天天过去了，最后一天，他拿起单子，指着最后剩下的几个话题：“好吧，今天就聊这些吧。”

我们的合著《僧侣与哲学家》（*The Monk and the Philosopher*）一举成功，在法国畅销 35 万册，并译成 21 国语言。之后，我受到无数电视节目的邀请，还出席了众多媒体活动。能够分享我所珍视的、受益良多的观点，我感到很高兴。但这个经历也让我发觉出名是多么虚伪造作。我还是那个老家伙，忽然间却成了知名人士。

出名给我带来了一笔巨大的财富。在印度这么多年，我每个月只要 50 美元生活费就足够了，从来没想到自己会有这么多钱。我不需要大房子，也用不着游泳池，于是决定将《僧侣与哲学家》以及今后所有著作的版权和收益，捐赠给亚洲一家从事慈善和教育项目的基金会。这个决定让我的心安定下来，从此我生活的重心便放到了慈善事业上。加上一些志愿者朋友全心奉献，捐赠者慷慨解囊，我们在中国、尼泊尔、印度建造了 30 多所诊所和学校，这些项目的管理费仅占总投入的 1%。

接下来我要说说科学。科学的发展经历了两个阶段：首先，物理学揭示了外部世界的本质；接下来，认知科学揭示了心灵的本质。

当弗吉尼亚大学著名天体物理学家郑春顺（Trinh Xuan Thuan）提议